

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran Jasmani menurut Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1997:4), pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan untuk melaksanakan aktivitas lainnya. Sedangkan menurut tes kesegaran jasmani Indonesia untuk anak umur 6-9 tahun (1999:1), kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupan berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Menurut Sadoso Sumosardjono. (1987:19), kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugasnya sehari-hari dengan gampang tanpa merasa lelah berlebihan, dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Mochamad Soebroto (1981:56) berpendapat bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk berbuat sebaik-baiknya fisik, mental, dan spiritual, untuk melaksanakan tugas kewajiban pribadinya terhadap kesejahteraan keluarga, orang lain, masyarakat Negara dan Bangsa. Dangsina Moelok (1984:1), menyatakan ditinjau dari segi ilmu fisiologi, kebugaran

jasmani (*physical fitness*) yaitu kesanggupan dan kemampuan tubuh dalam melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari – hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Jadi untuk mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar.

## **2. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani**

Seseorang yang merasa sehat belum tentu bugar, sebab untuk dapat mengerjakan tugas sehari-hari seseorang tidak hanya dituntut bebas dari penyakit saja, tetapi juga dituntut memiliki kesegaran dinamis. Ada beberapa komponen kesegaran jasmani dan itu sangat penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu baik buruknya tingkat kesegaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:4), kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung
- b. Kekuatan dan daya tahan otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi tubuh

Menurut Dangsina Moelok (1984: 1) menyebutkan kebugaran jasmani ditentukan oleh banyak unsur diantaranya : 1) Daya tahan (*endurance*), 2) kekuatan otot (*muscle strength*), 3) tenaga ledak otot (*muscle explosive power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) ketangkasan (*agility*), 6) kelenturan (*flexibility*), 7) keseimbangan (*balance*), 8) kecepatan reaksi (*reaction time*) dan 9) koordinasi (*coordination*). Semua unsur ini harus diperhatikan apabila kita benar-benar ingin memperoleh kebugaran jasmani dalam arti yang sebenarnya.

Sedangkan menurut Sadoso Sumardjono. (1987:19), kesegaran jasmani mempunyai komponen-komponen:

- a. Ketahanan jantung dan peredaran darah (*cardiovascular endurance*)
- b. Kekuatan (*strength*)
- c. Ketahanan Otot (*mosscular endurance*)
- d. Kelenturan (*flexibility*)

Sedangkan menurut Mochamad Soebroto (1981: 57), komponen-komponen kesegaran jasmani:

- a. Daya tahan terhadap gangguan penyakit
- b. Daya tahan otot-otot dalam jangka waktu lama
- c. Daya tahan pernafasan dan jantung
- d. Kekuatan otot
- e. Kelenturan
- f. Kecepatan

- g. Ketrampilan
- h. Koordinasi
- i. Keseimbangan
- j. Ketepatan

Sedangkan menurut Kravitz (1997: 5), terdapat 5 komponen kesegaran jasmani yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi atau kondisi aerobik
- b. Kekuatan otot
- c. Daya tahan otot
- d. Kelenturan
- e. Komposisi tubuh

Lain halnya Depdikbud (1996: 1) yang berpendapat bahwa, kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu:

- a. Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*)
- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*)
- c. Kekuatan otot (*muscle strength*)
- d. Kelenturan (*flexibility*)
- e. Komposisi tubuh (*body composition*)
- f. Kelincahan (*agility*)
- g. Keseimbangan (*balance*)
- h. Kecepatan reaksi (*reaction time*)
- i. Koordinasi (*coordination*)

Menurut Corbin dan Lindsey dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 11), ada dua bentuk komponen yaitu komponen kesehatan dan komponen keterampilan. Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan:

- a. Komposisi tubuh
- b. Kesegaran kardiovaskuler
- c. Kelenturan
- d. Ketahanan otot
- e. Kekuatan

Sedangkan komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan :

- a. Ketangkasan
- b. Keseimbangan
- c. Koordinasi
- d. Tenaga
- e. Waktu reaksi
- f. Kecepatan

Menurut Hinson dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 12), bahwa komponen kesegaran jasmani dibagi atas kesegaran gerak dan kesegaran yang berhubungan dengan kesehatan. Komponen-komponen kesegaran itu sendiri adalah kualitas atau kemampuan untuk membentuk kesegaran.

Komponen kesegaran jasmani adalah unsur-unsur yang dimiliki oleh jasmani dan mampu berfungsi dengan baik untuk menuju kondisi jasmani yang baik pula. Komponen-komponen tersebut bersifat saling melengkapi. Secara garis besar ada 4 komponen terpenting yang minimal dapat meningkatkan kesegaran jasmani yaitu daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot dan fleksibilitas. Penjelasan 4 komponen sebagai berikut:

a. Daya Tahan Kardiorespirasi

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 5), daya tahan jantung paru adalah kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Sehingga daya tahan kardiorespirasi merupakan komponen terpenting dari kesegaran jasmani terutama yang menyangkut stamina. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan paru jantung adalah kemampuan fungsional paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama. Sedangkan Mochamad Sajoto (1988: 44), daya tahan kardiorespirasi adalah keadaan dimana jantung seseorang mampu bekerja dengan mengatasi beban berat selama suatu kerja tertentu. Begitu pula Sadoso Sumardjono. (1988: 19), ketahanan jantung dan peredaran darah dapat diukur dari kemampuan melakukan tugas yang berat secara terus-menerus, yang mengikutsertakan golongan otot-otot yang besar dalam waktu yang lama.

b. Daya Tahan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama. Rusli Lutan (2002: 56), daya tahan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk mengerahkan daya maksimum selama periode waktu yang relatif lama terhadap sebuah tahanan yang lebih ringan dari pada beban yang bisa digerakkan oleh seseorang. Menurut Sadoso Sumardjono. (1988: 21), ketahanan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu pekerjaan yang berulang-ulang atau berkontraksi pada waktu yang lama. Iskandar Adisaputra (1996: 6), daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas submaksimal.

Menurut Getchell dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 15), ketahanan otot adalah kemampuan suatu otot untuk mengerahkan tenaga dalam waktu yang lama. Menurut Kravitz (1997: 6), daya tahan otot adalah kemampuan dari otot-otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal), dalam jangka waktu tertentu. Jadi, peningkatan daya tahan otot membutuhkan penggunaan otot secara terus menerus, semakin lama otot digunakan semakin tinggi ketahanannya.

Dari berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut dalam waktu yang cukup lama.

c. Kekuatan Otot

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), kekuatan otot adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan Rusli Lutan (2002: 56), kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk mengerahkan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan. Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 5-6), secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Sedangkan Sadoso Sumardjono (1987: 20), kekuatan otot adalah kemampuan otot maksimal untuk mengangkat suatu beban.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot merupakan kemampuan sejumlah otot untuk menggunakan kekuatan terhadap suatu rangsang, dan disini dikenal istilah *power* yang menunjukkan kemampuan otot untuk menghasilkan tenaga eksplosif.



d. Fleksibilitas

Menurut Hinson dalam Ginanjar Kurniawan (2004: 16), Fleksibilitas merupakan jarak gerakan yang dapat diterima oleh sendi. Menurut Kravitz (1997: 7), kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Kelenturan adalah daerah gerak otot-otot dan persendian tubuh. Dari sudut pandang yang lain, Djoko Pekik Irianto (2004: 29), pengertian kelenturan adalah kemampuan persendian untuk bergerak secara leluasa. Menurut Rusli Lutan (2002: 70), fleksibilitas dapat didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta tali sendi sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal yang diharapkan.

Menurut Iskandar Adisaputra (1999: 6), fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Dari pendapat Sadoso Sumardjono (1987: 21), kelenturan adalah kapasitas fungsional persendian-persendian kita untuk bergerak pada daerah gerak maksimal, bergantung pada panjang otot, tendo, dan ligamen persendian. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 51), kesegaran kelenturan adalah kemampuan persendian, ligamen dan tendo di sekitar persendian, melaksanakan gerak seluas-luasnya.

Dari beberapa pendapat diatas penulis dapat menyimpulkan bahwa fleksibilitas merupakan kelenturan gerak dari persendian tubuh melalui gerak yang luas jangkauannya tergantung pada pengaturan tendo, ligamenta, jaringan penghubung dan otot – otot.

Fleksibilitas bagi anak – anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan dalam bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata – mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi harus juga lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat dan kuat (kelincahan).

Sesuai dengan uraian diatas bahwa kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak. Pergerakan setiap individu tentu tidak sama tergantung kebutuhan dan keadaan seseorang.

Dalam kehidupan sehari – hari, kondisi kesegaran jasmani ini menggambarkan keadaan anak mampu melakukan aktivitas belajar mulai pagi sampai siang hari atau siang sampai sore hari. Dengan kondisi seperti ini anak – anak sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya seperti jalan – jalan, olahraga dan kegiatan mengisi waktu luang lainnya. Jadi manfaat kesegaran jasmani adalah untuk meringankan tugas fisik dalam melakukan aktivitas sehari – hari sehingga tidak mengalami kelelahan yang berarti.

### **3. Faktor – faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani**

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 37 – 38) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang meliputi 3 faktor:

#### **a. Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup, manusia memerlukan makan yang cukup. Makanan yang cukup dan memenuhi syarat yang

seimbang sangat mutlak bagi kesehatan, terutama untuk mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik harus mengonsumsi makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, cukup nutrisi, dan gizi untuk mempertahankan kesempurnaan kesegaran jasmani.

Siswa Sekolah Dasar Negeri Mejing I Candimulyo Magelang kebanyakan berasal dari keluarga dengan tingkat perekonomian menengah kebawah dan tingkat pendidikan rata-rata orang tua juga rendah. Hal ini dimungkinkan kurang mengetahui tentang makanan yang memenuhi syarat sehat seimbang, sehingga pemenuhan mengonsumsi makanan yang diberikan kepada anak kurang memenuhi syarat sehat seimbang, yaitu cukup nutrisi dan gizi. Hal tersebut akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri Mejing I Candimulyo Magelang.

b. Istirahat

Istirahat yang cukup sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

c. Olahraga / aktivitas fisik

1) Kesegaran jasmani dapat dicapai dengan latihan yang sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh, kualitas fungsi tubuh merupakan daya tahan paru, jantung, otot dan komposisi tubuh.

2) Agar latihan dapat dilakukan secara efektif perlu adanya prinsip – prinsip latihan, antara lain:

- a) *Overload* (beban lebih) beban latihan harus lebih kuat daripada beban sehari – hari.
- b) *Specify* (kekhususan) model latihan harus disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai.
- c) *Reversible* (kembali asal) kesegaran yang telah dicapai akan menurun bahkan kehilangan jika latihan tidak dilakukan.

3) Takaran latihan

Keberhasilan mencapai kesegaran menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 16 – 21) sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, dan yang lebih penting lagi adalah dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (*frekuensi, intensity and time*).

a. Frekuensi

Adalah banyaknya unit latihan per minggu. Untuk meningkatkan kesegaran perlu latihan 3 – 5 kali per minggu. Sebaiknya dilakukan berselang. Misalnya senin – rabu – jumat sedangkan hari lain digunakan untuk istirahat agar tubuh memiliki kesempatan melakukan *recovery* (pemulihan tenaga).

b. Intensitas

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. Time

Adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan. Untuk meningkatkan kesegaran paru jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih 20 – 60 menit.

Engkos Kosasih (1985: 58) mengatakan bahwa bagi individu yang melakukan olahraga untuk memperbaiki kesegaran jasmani membutuhkan:

a. Intensitas latihan 70 – 85% dari denyut nadi maksimal (DNM).

$$\text{DNM} = 220 - \text{usia (dalam tahun)}$$

b. Lamanya latihan antara 20 – 30 menit.

c. Frekuensi latihan 3 kali seminggu.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor - faktor antara lain : makan, istirahat, dan aktivitas fisik yang meliputi intensitas latihan, lamanya latihan, dan frekuensi latihan.

#### **4. Pengukuran kesegaran jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa

mengalami kelelahan yang berarti. Untuk mengetahui dan menilai kesegaran jasmani seseorang dapat dilakukan dengan pengukuran. Pengukuran tingkat kesegaran jasmani menurut Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi tahun 1999, dapat dilakukan dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia dibagi dalam atas 4 kelompok umur yaitu: kelompok umur 6 – 9 tahun, 10 – 12 tahun, 13 – 15 tahun, 16 – 19 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak – anak umur 10 – 12 tahun putra putri terdiri atas:

a. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

b. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut, dalam satuan detik.

c. Baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

d. Loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

e. Lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Pengambilan waktu dilakukan saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish, (Depdiknas, 1999: 6-17).

Pencatatan hasil dari masing – masing item tes adalah hasil kasar. Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda perlu diganti ukuran yang sama sebagai satuan pengganti tes yaitu nilai tes kesegaran jasmani. Nilai tes kesegaran jasmani diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap tes menjadi nilai yang sama terlebih dahulu setelah diubah menjadi nilai dijumlahkan. Hasil dari penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi tingkat kesegaran jasmani anak umur 10 – 12 tahun.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 100) pengukuran status kebugaran dilakukan dengan objektif dan standar, yaitu dengan mengukur status komponen kebugaran yang meliputi daya tahan paru jantung, kekuatan dan daya tahan otot, kelentukan dan presentase lemak tubuh.

a. Pengukuran daya tahan paru jantung

Kualitas daya tahan paru jantung dinyatakan dengan besarnya  $Vo_2$  max atau jumlah oksigen maksimal yang dikonsumsi secara maksimal dalam satuan  $MMl/kg$  BB/menit. Ada beberapa cara pengukuran daya tahan paru jantung, antara lain cara *laboratories*, misalnya lari diatas *treadmill* atau sepeda *stationer*. Cara lapangan misalnya lari 12 menit dari cooper atau naik turun tangga *harvard*.

b. Pengukuran kekuatan dan daya tahan otot

Pengukuran kekuatan otot dapat dilakukan dengan 1RM tes. (1 *Repetition Maksimum Test*) yaaitu dengan pembebanan terhadap otot secara maksimal yang hanya mampu diangkat 1 ulangan. Tes ini dilakukan pada semua kelompok otot yang akan dilatih, misalnya mengukur kekuatan otot *biceps* dengan *dumble curl*.

Pengukuran daya tahan otot dapat diukur dengan menghitung kemampuan otot melakukan kerja berulang – ulang hingga lelah (tidak mampu lagi melakukan gerakan yang benar). Tes daya tahan otot yang dapat dilakukan antara lain tes push up, untuk putra menggunakan tungkai lurus dan untuk putri menggunakan push up menekuk lutut.

c. Pengukuran kelentukan persendian

Kualitas kelentukan persendian dapat diukur menggunakan tes duduk raih. Tes ini mengukur kelentukan sendi panggul yang dianggap mewakili kelentukan seluruh persendian tubuh. Cara lain



untuk mengetahui tingkat kelentukan persendian yang lebih sederhana adalah dengan melakukan tes angkat tungksi.

d. Pengukuran lemak tubuh

Pengukuran lemak tubuh adalah untuk mengetahui presentase lemak tubuh dilakukan dengan mengukur ketebalan lemak pada bagian tubuh tertentu. Cara yang sering dikerjakan adalah mengukur 4 tempat yaitu *biceps*, *triceps*, *suprailliaca*, dan *subscapula* menggunakan penjepit lemak (fat caliper).

## 5. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Siswa sekolah dasar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangannya dalam kategori masa pertumbuhan menginjak remaja. Pada usia ini sangat mudah kena pengaruh terhadap hal – hal yang negatif. Upaya yang paling efektif adalah mengarahkan mereka untuk mengisi waktu luang dengan kegiatan positif, salah satunya adalah kegiatan olahraga. Dalam olahraga akan mendapatkan nilai positif yaitu pengembangan minat, bakat, dan memupuk mental siswa dan mengisi waktu luangnya, sekolah sebagai wadah untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.

Sumadi Suryobroto (2004 : 27) menyatakan bahwa masa usia sekolah dasar sebagai masa kanak – kanak ahir yang berlangsung dari usia 6 – 11 atau 12 tahun. Usia ini ditandai dengan mulainya masuk sekolah dasar dan dimulailah sejarah baru dalam kehidupannya yang kelak akan mengubah sikap – sikap dan tingkah lakunya. Para pendidik

mengenal masa ini sebagai masa sekolah, karena pada masa inilah anak – anak pertama kalinya mendapatkan pendidikan formal. Akhir usia kanak – kanak sukar ditentukan, oleh karena ada sebagian dari anak-anak yang cepat menjadi remaja dan sebagian yang lain lebih lambat. Periode ini dimulai setelah anak melewati masa dimana proses sosialisasi telah dapat berlangsung lebih efektif dan menjadi matang untuk memasuki usia sekolah. Perkembangan yang terjadi pada periode ini adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan mental intelektual/ kognitif

Sejalan dengan meluasnya dunia anak ketika mulai masuk sekolah, minat dan pengalamannya bertambah, sehingga ia lebih dapat memahami orang – orang, objek – objek, dan situasi disekitarnya.

b. Perkembangan emosi/ psikis

Emosi merupakan faktor dominan yang mempengaruhi tingkah laku individu termasuk pula perilaku belajar. Emosi yang positif seperti perasaan senang, bergairah, bersemangat, atau rasa ingin tahu akan mempengaruhi individu untuk konsentrasi belajar. Sebaliknya jika emosi negatif seperti perasaan tidak senang, kecewa, tidak bergairah, maka proses belajar akan mengalami hambatan dalam arti individu tidak dapat memusatkan perhatiannya untuk belajar.

c. Perkembangan fisik dan motorik

Secara umum perkembangan fisik sejalan dengan perkembangan mental. Terutama pada tahun – tahun pertama, gizi dan kesehatan

mempunyai dampak yang besar terhadap perkembangan kesehatan. Perbedaan antar jenis kelamin dalam perubahan fisik menjadi lebih nyata pada masa ini.

## **B. Penelitian yang Relevan**

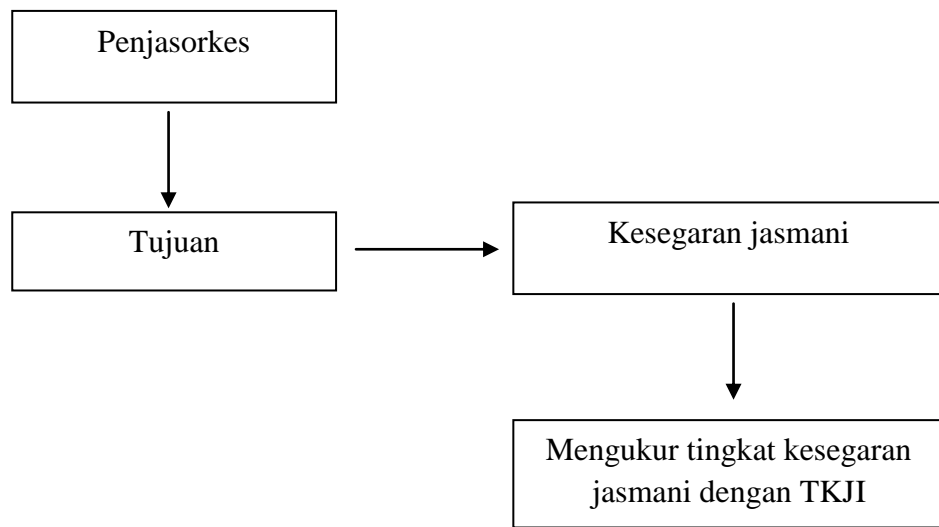
Penelitian yang dilakukan oleh Slamet (2009) dalam judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa kelas II, III, IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 3 Kutosari Unit Pendidikan Baturadden Kecamatan Banyumas Tahun Ajaran 2008/ 2009”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II, III, IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 3 Kutosari Unit Pendidikan Baturadden Kecamatan Banyumas Tahun Ajaran 2008/ 2009. Penelitian ini dilakukan dengan metode survei dengan teknik tes. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas II, III, IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 3 Kutosari Unit Pendidikan Baturadden Kecamatan Banyumas Tahun Ajaran 2008/ 2009 dengan jumlah 115 siswa, terdiri dari 54 siswa putra dan 61 siswa putri. Instrumen yang digunakan adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 6 – 9 tahun dan 10 – 12 tahun. Teknik analisa data yang digunakan adalah statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa kelas II, III, IV, V, VI Sekolah Dasar Negeri 3 Kutosari Unit Pendidikan Baturadden Kecamatan Banyumas Tahun Ajaran 2008/ 2009 yang termasuk dalam kategori baik sekali 1 siswa (0,87%). Kategori baik 20 siswa (17,39%). Kategori kurang sebanyak 32 siswa (27,39%) dan kategori kurang sekali sebanyak 6 siswa (5,22%).

### C. Kerangka Berfikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari – hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seseorang siswa atau peserta didik. Kesegaran jasmani merupakan salah satu bentuk investasi fisik untuk jangka panjang. Berfungsinya organ-organ tubuh secara optimal merupakan modal utama guna melakukan suatu aktivitas tertentu.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi setiap orang, terlebih lagi siswa sekolah dasar. Kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar merupakan modal yang cukup berharga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada masa ini siswa sekolah dasar mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan baik secara fisik maupun psikisnya. Jadi apabila kebugaran jasmani siswa itu rendah, tentunya hal ini akan menghambat dalam proses tumbuh kembangnya.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Sekolah terutama sekolah dasar. Oleh karena itu perlu diketahui tingkat kesegaran jasmani siswa SD mejing I Kecamatan Candimulyo menggunakan metode tes dan pengukuran. Tes tersebut adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) dari Depdiknas untuk anak umur 10-12 tahun. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) terdiri dari lima macam butir tes yaitu lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter.



Gambar 1. Bagan kerangka berfikir